

# 其他提示

## 提示

- 使用连体睡衣或可穿戴的毯子。不要使用松散的毯子。
- 给宝宝穿多层衣服或使用睡袋保暖。这样可以减少用毯子盖住宝宝头部或困住宝宝的机会。
- 母乳喂养您的宝宝。
- 试着用安抚奶嘴哄宝宝睡觉，但不要强迫宝宝吃。
- 给您的宝宝接种疫苗。
- 如果您的宝宝使用前背式或后背式婴儿背袋，请确保宝宝的脸始终可见。
- 确保宝宝每次睡觉，即使是午睡和半夜醒来后，都处于安全的睡眠环境中。
- 不建议使用加重的毯子和襁褓。
- 照顾宝宝时不要饮酒或吸毒。
- 不要依赖家用婴儿监视器。



确保  
照顾宝宝的  
每个人都遵循  
这些提示！

[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)

如果您没有安全的空间供婴儿睡觉，您可以免费获得便携式婴儿床和床单。

如果您的家庭接受公共援助或资源有限，您可能符合资格。

请联系您当地的社会服务部门以核实资格：



<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department  
of Health

Office of Children  
and Family Services

Office of Temporary and  
Disability Assistance

Department  
of State

Division of  
Consumer Protection



# 遵循 安全睡眠的 ABC 原则



## A Alone (独自)

宝宝应该独自睡觉。

## B Back (仰睡)

让宝宝仰睡。

## C Crib (婴儿床)

将宝宝放在安全的婴儿床中。

## S Smoke-free Home (无烟的家)

在无烟的家中。

## ★ 独自

## ★ 仰睡

## ★ 婴儿床

## ★ 无烟的家

纽约州每年有 120 多名婴儿死于与睡眠有关的原因，包括婴儿猝死综合症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)。

### 独自

- 宝宝不应该和大人或其他孩子睡在一起。
- 共用房间，而不是共用床。共用房间可以让您密切照看宝宝。它还有助于防止宝宝睡在大人床上时发生意外。
- 除了宝宝，婴儿床里不应该放任何东西；不能放枕头、防撞垫、毯子或玩具。
- 使用毛毯会增加婴儿猝死综合症 (SIDS) 或窒息的风险。



### 仰睡

- 即使是早产儿，也要让宝宝仰睡，不要让他趴着睡或侧睡。
- 当宝宝醒着并有人看护时，才让他们趴着。每天数次，每次几分钟。“腹部时间”有助于宝宝发展强壮的肩部和颈部肌肉。



### 婴儿床

- 如果宝宝在床上、沙发上、扶手椅上，或者在背袋、秋千或其他提篮中睡着了，应将宝宝移到婴儿床上继续睡觉。
- 使用经安全认证的婴儿床、摇篮或游乐围栏。确保床垫结实，床单合适。
- 不要使用侧拉式婴儿床。联邦安全标准不允许生产或销售侧拉式婴儿床。
- 在购买或使用任何婴儿床、摇篮或游乐围栏之前，请查看美国消费品安全委员会 (Consumer Product Safety Commission, CPSC) 的召回清单，网址是：[www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/) 确保产品没有被召回。

### 无烟的家。

- 孕妇吸烟和婴儿所处环境中的烟雾都是 SIDS 的危险因素。
- 避免在怀孕期间和分娩后接触烟雾和/或尼古丁。
- 不要让任何人在家中或宝宝周围吸烟或吸电子烟。